

**FUNDARBOÐ - 16. APRÍL KL. 20:00**

## ANDLEG HEILSA

Næsti fræðslufundur er á dagskrá fimmtudagskvöldið 16. apríl. Ef áætlanir sóttvarnarteymisins breytast ekkert verður samkomubanninu vegna Covid-19 aflétt nokkrum dögum fyrr og stefnum við að því að hafa fundinn opinn eins og venjulega. Við gerum einnig ráð fyrir því að senda fyrilesturinn út í umræðuhópnum eins og við höfum gert með fyri fundi en hvetjum samt alla sem geta til að mæta, enda skapast oft fróðlegar og skemmtilegar umræður eftir fyrilestra.

Fyrirlesari á fundinum verður verður hjúkrunarfræðingurinn Margrét Marín Arnardóttir. Hún lauk BS námi í hjúkrunarfræði frá Há árið 2002, MS námi í klínískri hjúkrun við Há árið 2016 og hefur unnið á speglunardeild LSH síðan árið 2008. Margrét er formaður Innsýnar, fagdeildar hjúkrunarfræðinga starfandi við lungna- og meltingarfærarannsóknir. Hún er einnig tengiliður Íslands við ESGENA (The European Society of Gastroenterology and Endoscopy Nurses and Associates) og fer á ráðstefnur á þeirra vegum þar sem hún kennir og leiðbeinir hjúkrunarfræðingum notkun áhalda við ýmsar gerðir speglana.

Margrét segir: " Í meistararitgerð minni "Líðan og lífsgæði einstaklinga með bólgsjúkdóma í meltingarvegi" skoða ég mest andlega líðan einstaklinga með Crohn's sjúkdóm og Ulcerative Colitis og velti fyrir mér hvort samræður (e. Partnership as practice) við hjúkunarfræðinga geti bætt líðan að einhverju marki.

Þar sem áhugi minn liggar að andlegri líðan, gerði ég verkferil fyrir einstaklinga með bólgsjúkdóma í meltingarvegi sem koma í speglun. Í verkferlinum er lagt fyrir einstaklinganna ESAS matstækið sem mælir m.a. andlega líðan. Með þessu matstæki vonast ég til að ná til þeirra einstaklinga sem eru í þörf fyrir sálræna aðstoð."

Fundurinn verður sem fyrr í sal Vistor, Hörgatúni 2 Garðabæ og hefst kl. 20:00. Kaffi verður á könnunni og það verður örugglega eitthvað eitthvað létt og gott með.

Sjáumst !



## FRÁ GJALDKERA

Rukkun fyrir félagsgjöldum, sem eru 2.000 kr. fyrir árið, er komin í heimabankann og biðjum við félagsmenn vinsamlegast um að greiða sem fyrst :-)

## FRÁ AÐALFUNDI

Aðalfundur CCU fór fram 25. febrúar og mæting var bara nokkuð góð. Skýrsla stjórnar var flutt og má lesa hana á heimasíðunni. Reikningar voru samþyktir og núverandi stjórn, varamenn og skoðunarmenn voru öll endurkjörin til starfa. Félagsgjald var samþykkt óbreytt og engin erindi höfðu borist stjórn fyrir fundinn.

Eftir smá hressingu mættu Anna Soffía og Ingibjörg sem kynntu fyrir okkur göngudeildina á LSH og þjónustuna sem þar er í boði. Anna Lind fjallaði um næringuna sem er bráðnauðsynlegt að sé í lagi og voru fyrilestrarnir hjá þeim stöllum mjög góðir og fræðandi.

## HOLLAR VÖFFLUR

- 1 bolli heilhveiti
- 1 bolli haframjöl
- 1 vel þroskaður banani
- 2-3 msk. hindberja- og granateplasulta án viðbætts sykurs
- 1 bolli nýmjólk
- 1 stórt egg
- 1 bolli fersk hindber (eða frosin)
- 1/4 tsk. salt
- 2 tsk. matarsódi

Kókosolía til bökunar

Setjið heilhveitið, haframjölið, sultuna, eggjöld, bananann, mjólkina, matarsódann og saltið í blandara og mixið vel saman. Frosin berin fara með í blandarann en ef berin eru fersk, er þeim hrært varlega saman við degið með sleif. Athugið að degið er nokkuð þykkt.

Setjið smá kókosolíu á vöfflujárnið og bakið vöflurnar. Berið fram t.d. með hreinni grískri jógúrt, sultu, ferskum berjum og granateplakjörnum.

*tobba@mbl.is*

## SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Langar rökræður benda til þess að báðir hafi rangt fyrir sér.

*Voltaire*